

宮里藍独占インタビュー「タイトルを取る！」

2013
NIKE GOLF
丸分かり
BOOK

WEEKLY PAR GOLF

パ・ゴルフ

3|5
2013vol.9
380YEN

短時間練習法 秘 トツプアマに聞いた

春ラウンドに備えよう

左腕の上げ方で
飛距離が伸びる

シニア必見

ワイド特集
読んで人だけ得をする
プレー&ギア購入の
超裏ワザ

あなたにもできる
低止めアプローチ

注目度急上昇中の
アジアツアー完全ガイド

女子ツアー開幕目前!
沖縄であつたかゴルフを楽しむ

友の会&年間会員で
しっかり元を取るには?



腕の上げ方を知れば今の体力で十分です

シニア必見!!

伸張反射で 飛距離アップ!

ラク
ラク

「体が硬くなって深い捻転ができなくなった」「体力が衰えて飛ばなくなった」という皆さん。年だからといって諦めてはいけません。伸張反射を使えば、まだまだ飛ばせます!

取材/構成・小山俊正 取材協力・PFGA赤坂スタジオ(東京都)

飛ばしのコツを
教えます!



●指導

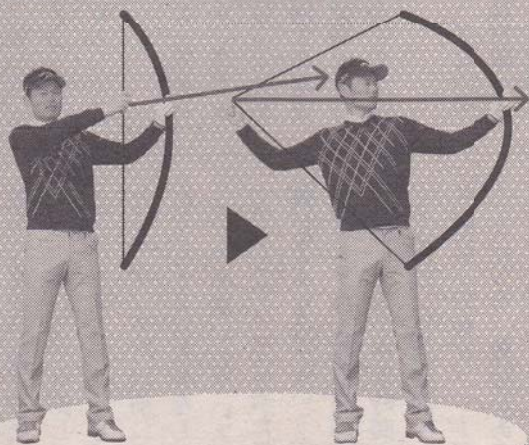
小暮 博則 (こくれ・ひろのり)

1972年11月27日生まれ、埼玉県出身。ダレン・クラークやタイガー・ウッズのショートゲームのコーチであるスタン・アトレイに師事し、世界水準の理論を習得。股関節と肩関節を柔軟に使うことで誰でも楽に飛ばせるレッスンを行っている。パーフェクトゴルフアカデミー (PFGA) 主宰。

メカニズムはアーチェリーと同じ!

伸張反射とは、簡単にいうと、筋肉を伸ばせばその動きに反射して筋肉が戻る、という現象です。ゴルフのスイングも全身の筋肉を使うわけですから、その現象を十二分に使わない手はありません。

イメージは、アーチェリーの弓矢を引くポーズです。左腕を固定して右手で弓矢を引っ張るほど、弦の伸縮が大きくなり、弓矢の飛び出すスピードが速くなります。これと同様、ゴルフでもバックスイングで左肩を止めて右腕で左腕を引っ張るほど、筋繊維(ここでは左腕)が伸ばされて伸張反射が起こる、というわけです。



左手を固定して、右手で弓矢を引っ張るほど、弦の伸縮が大きくなる。このメカニズムをゴルフスイングに取り入れる

体を右に回せば筋肉が伸び、その反動で自然に左に戻る。この現象をうまく利用すれば飛ぶようになる

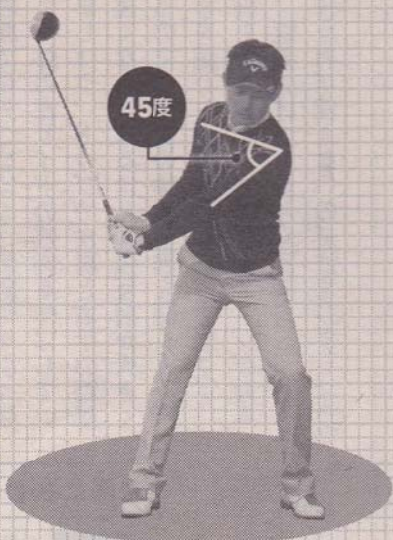


※注意：痛みを伴うほど筋肉を伸ばすのはケガをしますのでやめてください。

伸張反射とは？
しんちようはんしゃ
脊髄反射の一つで、骨格筋が受動的に引き伸ばされると、それに反応して筋肉が自然かつ急速に収縮する現象。筋肉の伸展によって生じる張力を、筋肉の中にある筋紡錘が感受して起こる。過剰に伸ばされた筋肉の損傷を回避し、保護する役割もある。「ストレッチ・リフレックス」といい、ストレッチングの世界でよく使われる用語。

Point
1

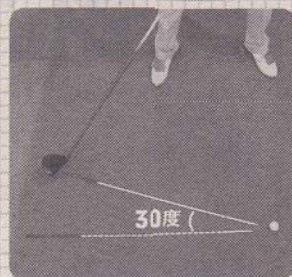
左の二の腕が胸につくように ややインサイドにテークバックする



45度

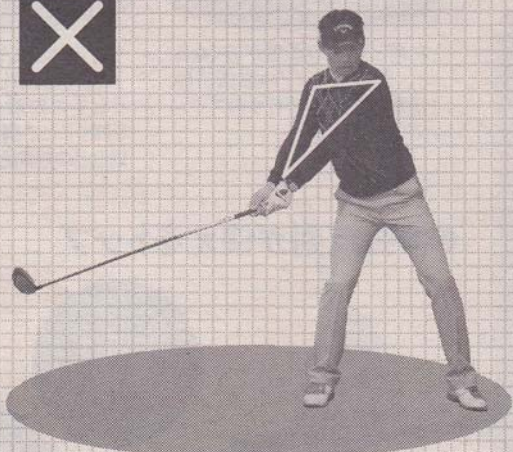
左腕は45度右、クラブは30度インサイドへ

左肩を止めたまま腕を45度右に動かし、そこにコッキングを加えれば、肩を無理に回さなくても、ヘッドの運動量が大きくなる



30度

ターゲットラインに対して、約30度の角度でクラブをインサイドに引く



クラブを真っすぐ引くと、体の左サイドの筋肉が伸びず、伸張反射が使えない

三角形キープ+
ノーコックは
シニアに合わない!

三角形をキープしながらクラブを真っすぐ引くと、軸が右に流れやすい。柔軟性の高さや体幹の強さが求められるため、体が硬くなったシニアには不向き

左肩を止めておくと
伸張反射が大きくなる

伸

張反射を活用するには、テークバックが重要なポイントです。肩の力を抜いてリラックスして構えたら、左の二の腕が胸に近づくように、ややインサイドにテークバックします。

始動で肩を回そうとせず、左肩と左ヒ

ザを止めておくのがコツ。先に腕を45度右に動かすことによつて、左腕を含めた体の左サイドの筋肉が伸ばされるのです。

肩と腕の三角形をキープしながら肩を大きく回すというのは、体の柔軟性があるジュニアやプロ向きのセオリーです。体が硬くなった中高年が実践すると、スイングバランスが崩れてしまい飛ばなくなります。



左ツキが
キツくと締め
感です

Point 2

右腕で左腕を引っ張って 左サイドの筋肉を伸ばす

半身の体勢で胸を開くと
大きなトップになる

伸 張反射を使って飛ばすには、従来のセオリーのような、肩を深く回す、体重を右足に乗せる、といった意識は必要ありません。アーチエリーのように右腕で弓矢（ゴルフでは左腕）を引っ張って、体の左サイドの筋肉を伸ばしていきましよう。トップで左肩と右手の距離が遠くなればなるほど伸張反射が大きくなるので、半身の体勢で胸を開くように右手を振り上げます。左腕はもちろん右腕もできるだけ伸ばすイメージが効果的。腕を曲げてしまうと筋肉が伸びず、伸張反射が使えないので注意しましょう。



右手はダウンの 右腰の高さまで 引っ張り続ける

引っ張った腕を戻すとき、ボールに向かって直線的に戻すと、アウトサイドインのカット打ちになってしまう。切り返し以降も右手を引っ張り続ける意識が不可欠で、真下に引っ張れば、クラブをインサイドから正しく振り下ろせる。



右ヒジが右ポケットに収まるように、右手を真下に引っ張る

左肩と右手の距離



左肩と右手の距離が近くなると、体の左サイドの筋肉が伸びず、完全な手打ちのスイングになってしまう

半身の体勢になり、胸を開くように右腕を振り上げると、左肩と右手の距離が遠くなる。胸を開くことで胸筋や背筋、側筋などの筋肉も伸張反射する

●伸張反射が使えないトップ①



バックスイングで右腕をたたんでしまうと、左腕も曲がり、筋肉がまったく伸びないトップになってしまう

●伸張反射が使えないトップ②



頭が右に流れて軸がブレてしまうと、伸張反射が使えないだけでなく、ミート率も悪くなる

●伸張反射が使えるトップ



右腕は
たたまない

左腕は
伸ばす

左肩は
大きく
回さない

トップの手の位置は、高くするというより遠くするイメージ。左肩を回さなければ、軸がブレず、ミート率がアップする

右ヒザを伸ばしてヒップターンすれば 体が硬くても大きく飛ばせる

肩が回らないぶんは
ヒップターンで補う

年

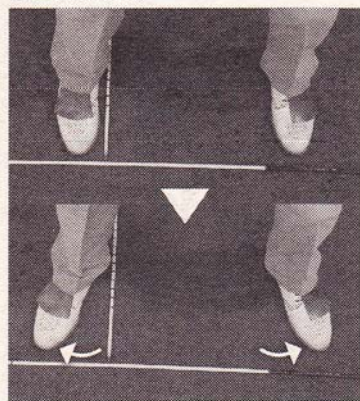
を取るほど柔軟性が失われて、体の大半はそこで無理に回そうとするため、バランスが崩れて、ボールが飛ばずに曲がってしまうのです。

肩が回らないぶんは、ヒップターンでカバーしましょう。バックスイングで左ヒザを少し前に出し、右ヒザを伸ばしながら右のしりを後方に引くのがコツ。股関節を中心に、ベルトより下側の部位を右に回すイメージだと、体がうまく回転します。こうすれば肩を無理に回さなくても大きなトップになり、伸張反射を使いながら飛ばすことが可能です。



体が硬くなってきたら ツマ先を開いて構えよう

スクエアな状態から、右つま先を30度くらい開く(外に向ける)と体が回りやすくなり、バックスイングが楽になる。反対に、左つま先を開くと、ダウンスイング以降の体の回転とクラブの振り抜きがよくなる。

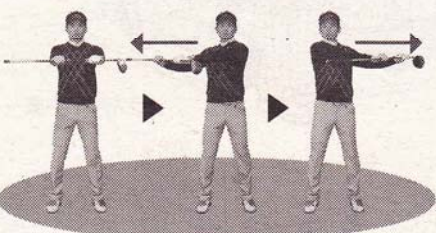


つま先を開くのは、片足だけでも両足でもOK。30度が目安

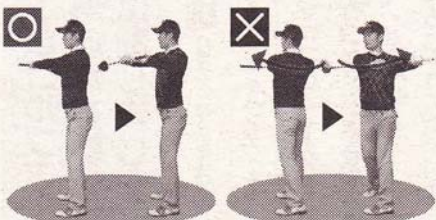
ドリル

一日5回で簡単飛距離アップ!

体の正面でクラブを水平に持ち、肩を回さずに、クラブを左右に動かす。こうすると今まで使っていなかった筋肉の伸張反射が体感できて、飛距離アップのトレーニングになる。部屋の壁やカーテンを背にして、肩がそれらに触れないようにすると正しい動きになる。

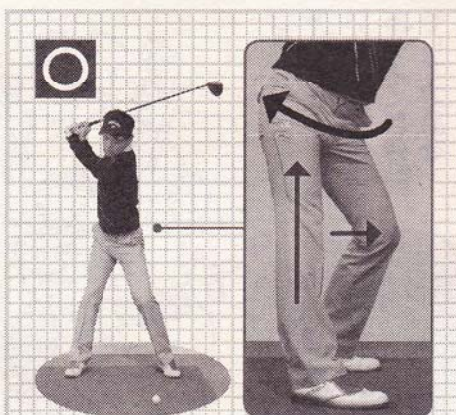


クラブを左右に動かす。バックスイングで左腕、フォローで右腕が引っ張られて、筋肉が伸びる



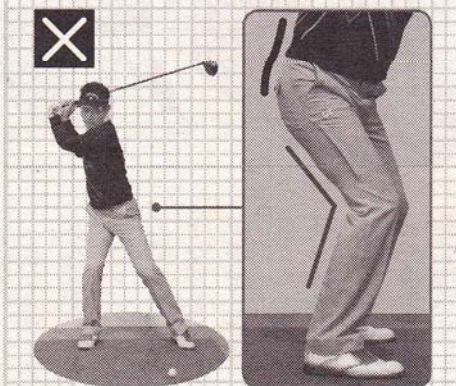
肩が後方に出ないように、腕を左右に振る

肩を回してしまうと、伸張反射が体感できない



右ヒザを伸ばせば 下半身が回転する

腰は本来、回すことができない部位なので、球状関節である股関節を使ったヒップターンが正解。左ヒザを少し前に出しながら右ヒザを伸ばし、右足に突っかい棒の役割を持たせると、スイング軸が安定する



右ヒザの角度を保つと 下半身が動かない

右ヒザの角度を保つ、右ヒザ頭を正面に向ける、というのは、股関節が柔らかいプロだからできること。シニアがまねすると、下半身がまったく動かず、飛ばなくなる